

## اقدامات کلیدی برای سالمند در زمان بحران



### گروه هدف: مراقبین سالمند



## آموزش و آماده سازی سالمند

- پناهگاه‌های نزدیک و نقاط ایمنی خانه را به سالمند نشان دهید.
- چگونگی استفاده از ماسک‌های ضد گرد و غبار و چراغ قوه را به سالمند یاد دهید.
- نحوه خاموش و روشن کردن وسایل اضطراری و قطع برق و گاز را آموزش دهید.
- کیف اضطراری شامل: دارو، مدارک شناسایی، پول نقد، لباس اضافی، وسایل بهداشتی و وسایل کمک‌های اولیه را آماده کنید.
- لیست تلفن‌های ضروری را به سالمند بدهید.
- اگر سالمند در فضای باز بود از تیر برق، درخت، تابلوهای تبلیغاتی و دیوارهای سست دور شود.
- اگر سالمند در خودرو بود در گوشه‌ای امن و خلوت توقف کند.

منبع:

دستورالعمل‌های ارسالی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
اداره سلامت سالمندان  
مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس



## نیازهای پزشکی و تغذیه‌ای سالمند

- داروهای ضروری سالمند را به مقدار کافی داشته باشید و تاریخ انقضا را چک کنید.
- شماره تلفن مراکز درمانی، پزشکان و پرونده پزشکی سالمند را در دسترس داشته باشید.
- روزانه وضعیت سالمند را بررسی کنید و در صورت مشکل جدی سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- از مصرف خودسرانه داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور، گیاهی و... به سالمند پرهیز کنید.
- زیر نظر پزشک مکمل کلسیم را روزانه و ویتامین D را ماهانه به سالمند بدهید.
- از سالمند بخواهید مرتب آب بنوشد تا دچار کم‌آبی نشود.
- مقداری مواد غذایی خشک مانند کشمش، توت و... برای مواقع اضطراری داشته باشید.
- در برنامه‌های غذایی سالمند تعداد دفعات مصرف غذا بیشتر و حجم غذای مصرفی کمتر شود.
- آموزش بهداشت مواد غذایی را به سالمند بدهید.



## حفظ سلامت روانی سالمندان

سالمندان به دلیل آسیب پذیری بیشتر، در بحران ها ترس و اضطراب زیادی تجربه می کنند. با مهربانی و همدلی می توان احساس امنیت را به آن ها باز گرداند.

اقدامات:

- با سالمندان گفت و گو داشته باشید. احوالشان را پرسید و به آنها بگویید که تنها نیستند.
- در حضور سالمند، از موضوعات آرامش بخش و امید بخش صحبت کنید.
- سالمندان را به دیدن برنامه های شاد و آرام بخش به جای دیدن اخبار استرس زا تشویق کنید.
- از آنها بخواهید در جمع خانوادگی شرکت کنند.
- سالمندان را به بیان خاطرات گذشته تشویق کنید تا از نگرانی و فشار روحی فاصله بگیرند.
- برای کاهش استرس داروهای سالمند را تهیه کرده و پیگیر سلامتی آنها باشید.
- به آنها اجازه دهید احساساتشان را بیان کنند و در تصمیم گیری ها شرکت کنند.
- سالمندان را مورد حمایت مالی خود قرار دهید.



## مقدمه:

سالمندان به عنوان یکی از اقشار آسیب پذیر جامعه، در شرایط بحرانی مانند بلایای طبیعی، جنگ و... بیش از سایر گروه های سنی در معرض تهدید سلامت جسمی، روانی و اجتماعی قرار دارند. محدودیت های جسمی، ابتلا به بیماری های مزمن، وابستگی به خدمات حمایتی و کاهش توانایی تطابق با شرایط جدید، از جمله عواملی هستند که ضرورت توجه و برنامه ریزی ویژه برای این گروه سنی را دارند.

## حفظ سلامت جسمانی سالمندان

- اگر منطقه زندگی سالمند در معرض خطر است، او را به محل های امن تر منتقل کنید.
- محل های امن باید به امکانات اولیه مثل آب، برق و دارو دسترسی داشته باشند.
- اگر امکان رفتن سالمند به محل های امن نیست، محل زندگی سالمند را ایمن کنید.
- پنجره های محل زندگی سالمند را با نایلون و پوشش های محافظ بپوشانید.
- تخت و نشیمن گاه سالمند را در جای مناسب دور از پنجره، لوستر، دکورهای شیشه ای و سنگین و تابلوهای نصب شده بر روی دیوار قرار دهید.
- محل زندگی سالمند را مرتب کنید.
- وسایل اضافه در مسیر سالمند را جمع آوری نمایید تا در صورت شرایط اضطرار بتوان سالمند را از منزل خارج کرد.
- در صورت ناتوانی حرکتی سالمند، ویلچر یا کمک کننده در دسترس باشد.

